

## PLAN DE TRABAJO

ÁREA:	Educación física	GRADO:	10
DOCENTE	Jonathan camilo forero cuellar	PERÍODO	Primero

### META DE APRENDIZAJE:

Explicar críticamente los procedimientos de calentamiento y recuperación antes y después de una actividad física, al tiempo que los identifico de manera efectiva, como parte del compromiso con la promoción del cuidado integral del cuerpo, integrando los valores y principios en la práctica diaria.

## PLAN DE TRABAJO

En este espacio, encontrará el plan de trabajo del área de educación física, A continuación, se presentan dos videos y un archivo sobre las temáticas vistas en el periodo:

### 1. Fases del calentamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=2fDg9j5R7cw>

### 2. Higiene y cuidado del cuerpo

<https://www.youtube.com/watch?v=cByEdyUcx00>

### 3. Condición física

<https://www.youtube.com/watch?v=fsiyBHUGE34>

## ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

1. Sobre el primer video de las fases de calentamiento realizar un trabajo escrito en hojas cuadriculadas y a mano donde se hagan las fases de calentamiento de 10 deportes diferentes ( el trabajo deberá tener por deporte una pagina mínimo y deberá tener graficas donde se explique el proceso )
2. Sobre el segundo video higiene y cuidado del cuerpo , realizar un friso donde se hable de la higiene corporal
3. Sobre el tercer punto que habla de condición física , realizar cartelera para exponer donde se explique lo aprendido en el video
4. Realizar el triatlón de 3 pruebas que el profesor tiene preparado para uds y en base a este se mejorara la nota obtenida en el transcurso del primer periodo, este consiste en : velocidad – fuerza y resistencia abdominal

## EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES:

El estudiantado tendrá Que presentar los trabajos asignados y la fecha de presentación será en la semana del 29 de abril al 03 de mayo. Tener en cuenta que el numero tareas asignadas y actividades se evaluaran completas es decir , se deberá entregar en su totalidad y se evaluaran con el mismo porcentaje ( todos los trabajos serán entregados y sustentados en horas de clase de educación física )